

بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية التنافسية والترويحية لطلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة

د/ شجاع بن حسن حداد

د / عبد الرحمن عارف عبد الجواد

المقدمة

هنالك محاولات عديدة لدراسة الشخصية من خلال نظريات مختلفة في مجال علم النفس مثل نظرية الأنماط العامة والتي تحاول الوصول لرسم صورة وصفية لبعض الأنماط العامة لدى إطار واسع من الأفراد. ثم تلتها نظرية السمات التي شكلت الفرد من خلال صفاته والتي يمكن أن تميزه عن الآخرين. ونظرية التحليل العائلي والتي جمعت بين الصفات التي تترايط مع بعضها البعض بهدف التغلب على مشكلة تعدد سمات الشخصية. ومن هنا أنطلق الباحثان لمحاولة فهم سمات الشخصية لدى طلاب جامعة طيبة كون السمة هي الجانب الذي يمكن تمييزه لدى الفرد ويستمر لمدى أطول (Guilford, 1959).

إن من الفوائد المسلم بها لممارسي الأنشطة الرياضية والبدنية أنها ذات مردود إيجابي نحو الجوانب النفسية و البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية إذا ما مورست بصفة مستمرة ، بحيث تصبح أسلوب حياة صحية (Ingrid Frey, Aloys Berg, 2002). يهتم هذا البحث بالوقوف على مدى أهمية المنافسات الرياضية في تنمية بعض جوانب السمات الشخصية لطلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة.

ففي الجامعة و كما هو الحال في بقية جامعات المملكة العربية السعودية، تشترك جميع الكليات في إقامة عدد من الأنشطة اللاصفية والتي منها الأنشطة الرياضية والمنافسات في عدد من الألعاب الجماعية والفردية وعلى وجه التحديد تقام منافسات رياضية في بعض من الألعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة الطائرة وكرة السلة بالإضافة إلى بعض الألعاب الفردية مثل تنس الطاولة والرماية بالسهم والمبارزة والمنازلات الرياضية. من أهداف النشاط الرياضي في جامعة طيبة إقامة علاقات اجتماعية بين طلابها لتخفيف أو التخلص من الضغوط الاجتماعية و التوتر والقلق كنتيجة طبيعية تأتي من أعباء الدراسة والتفكير في المستقبل المنشود. وهذا ما يؤكد فيالي (Vealey ، ١٩٩٢) بأن الرياضة ذات أثر كبير في التخلص من الضغوط اليومية والتوتر. ومن هذا المنطلق سعى الباحثين على إجراء هذه الدراسة والتي تبدأ بعرض لمشكلة الدراسة ولتي حددها الباحثين في ندرة المنشآت الرياضية بالجامعة في الوقت الراهن ثم تبع ذلك عرض للأهداف ومن ثم صيغة فروض الدراسة والتي حددت بخمس فروض.

مشكلة الدراسة

ندرة المنشآت الرياضية بسبب كون الجامعة جامعة جديدة ومعظم منشآتها الرياضية تحت الإنشاء. لاحظ الباحثين ضعف الروابط المكانية و التي تربط الطالب بالجامعة حيث قلت الفرص المتاحة للطلاب لممارسة الأنشطة الرياضية داخل الجامعة سواء الترويحية منها أو التنافسية الأمر الذي أوعز للباحثين بالنظر إلى أثر ذلك على تنمية الجوانب الاجتماعية والمتغيرات الأخرى مثل الثقة بالنفس واحترام الآخرين والعدوانية وأثر ذلك على الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ومردود ذلك على سلوكياتهم.

الأهداف

- ١- إيجاد الفروق بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في السمات الشخصية المحددة في هذه الدراسة.
- ٢- إيجاد الفروق بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في مجموع كل من الأبعاد الإيجابية (الاجتماعية والهدوء) والأبعاد السلبية (العصبية والعدوانية والاكتئابية والقابلية للاستثارة و السيطرة والكف أو الضبط).
- ٣- إيجاد الفروق بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية وذلك تبعاً لمتغير السن.
- ٤- إيجاد الفروق بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية وذلك تبعاً لمتغير التخصص.
- ٥- إيجاد الفروق بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية متغير المستوى الدراسي.

الفروض

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في مجموع كل من الأبعاد الإيجابية (الاجتماعية والهدوء) والأبعاد السلبية (العصبية والعدوانية والاكتئابية والقابلية للاستثارة و السيطرة والكف أو الضبط).
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية وذلك تبعاً لمتغير السن.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية وذلك تبعاً لمتغير التخصص.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية متغير المستوى الدراسي.

المصطلحات المستخدمة

السمات: يعرفها راجح (١٩٨٦) بأن السمة هي "استعداد دينامي أو ميل ثابت نسبيا إلى نوع معين من السلوك" (٣٩٥: ٢). الشخصية: "ذلك الطابع المميز للفرد في سلوكه والذي ينشأ من التفاعل المستمر بينه وبين عوامل البيئة المحيطة به" زيدان (١٩٦٥، ٢٢: ١٩٨). كما أشار عبدالحالقي بأن تعريف الشخصية يكون متباين نحو شخصية الإنسان (عبدالحالقي، ١٩٧٩) في حين يرى غنيم (١٩٧٨، ص ٤١) بأن للشخصية عدة معاني تختلف باختلاف الهدف من استعمالها والفرد الذي يستخدمها وعزا ذلك إلى خلفية علم النفس الذي يقدم هذا التعريف.

الرياضة التنافسية: المشاركة في المنافسات الرياضية على مستوى الكليات بالجامعة بهدف تحقيق بطولة في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية أو بهدف الترويح.

وقت الفراغ: "لكل فرد من أفراد المجتمع تعبيراً خاص به عن وقت الفراغ والذي يميزه عن غيره بالرغم من تشابه أوجه النشاط الممارس" (عبدالجواد، ص. ٣١٠، ٢٠٠٤).

الرياضة الترويحية: هي مجموعة من أنشطة وقت الفراغ يمارسها الفرد ويختارها بمحض إرادته ورغبته.

المصطلحات المستخدمة في أبعاد المقياس (علاوي ١٩٩٨):

١. العصبية: وتعني الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات جسمية واضطرابات حركية وسرعة الإحساس بالتعب ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة لهذه الاضطرابات.
٢. العدوانية: وتعني الأشخاص الذين يقوموا تلقائياً بالأعمال العدوانية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويغلب عليهم الاندفاع وعدم القدرة على التحكم بأنفسهم وعدم الهدوء و النضج الانفعالي.
٣. الاكتئابية: يختص بالأفراد المتسمون بالاكتئاب والتردد المزاجي وعدم التفاؤل والشعور بعدم الرضا والخوف والوحدة وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين و على التركيز والزرعة العدوانية على الذات والشعور بالذنب.
٤. القابلية للاستئارة: وتعني الأفراد المتسمون بشدة التوتر والعجز الشديد في مواجهة الإحباطات والعوامل التي من شأنها أن تعمل على كبح جماح الفرد اليومية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط وسرعة التأثر والحساسية.
٥. الاجتماعية: وتعني الأشخاص الذين لديهم قدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف ، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة.
٦. الهدوء: وتعني الأشخاص الذين يتصفون بالثقة والاتزان والتركيز في الفكر وصعوبة الاستئارة كما يتميزون باعتدالية المزاج والتفاؤل والبعد عن السلوك العدواني والحرص على العمل والتطور.
٧. السيطرة: هي حب السلطة وفرض الآراء على الآخرين بطريقة إجبارية كما يتصفون أصحاب هذا البعد بردود أفعال غير مسالمة سواء كانت لفظية أو جسمية أو تخيلية وعدم الثقة بالآخرين.
٨. الكف (الضبط): وتعني الأشخاص الذين يتميزون بالقدرة على التركيز في المواقف الحرجة وبالتالي يمكنهم التحكم في أنفسهم بحيث لا تظهر عليهم علامات الارتباك والاضطرابات الجسمية.

منهج البحث

الأسلوب المتبع في هذا البحث هو الأسلوب الوصفي وذلك لملائمة هذا الأسلوب مع طبيعة الهدف من الدراسة و عينة البحث.

الدراسات السابقة

أشار فيالي (Vealey ، ١٩٩٢) بعد مراجعة الأبحاث النظرية حول الشخصية والرياضة ، فتوصل بأن هنالك أثر للتدريب الرياضي على سمات الشخصية وبالتالي فإن الرياضة تسهم في بناء الشخصية كما وجد أن التمرينات الرياضية لها أثر إيجابي في تغيير سمات الشخصية.

أستمد مصطفى (مصطفى ، ١٩٧٩) من علم النفس منهجا للتدريب الرياضي وركز على الشخصية كأحد الموضوعات الأساسية لدراسته. ركزت الدراسة على مدى تأثير التدريب الرياضي على تطوير بعض خصائص الشخصية للاعب الملاكمة. أعد الباحث مقياس بدني وآخر نفسي لقياس مدى تأثير التدريب الرياضي على تطوير القدرات البدنية وسمات الشخصية. تبين الباحث المنهج المسحي على عينة عمديه ١٠٠ ملاكم من الدرجة الأولى و ١٠٠ ملاكم من الدرجة الثانية و ٨٨ ملاكم ناشئ. توصل الباحث إلى ضرورة أن يتميز الملاكم بدرجة عالية بسمات الثقة بالنفس ، المثابرة ، الاتزان الانفعالي ، الاكتفاء الذاتي ، المخاطرة ، التبصر بالأمر ، الحرص ، الحيوية. في حين أثبتت الدراسة بأن ملاكمون الدرجة الأولى تميزوا على ملاكمون الدرجة الثانية في سمة الحرص بينما تميزوا عن الناشئين بسمتي التبصر بالأمر والاكتفاء الذاتي.

أجرى زين الدين (١٩٧٨) دراسة على عدد من سباحي الفريق القومي المصري وعددهم ٤٥ سباح مسافات قصيرة ، ١٧ سباح مسافات طويلة و ٤١ لاعب من لاعبي كرة الماء بالفريق القومي وأيضا ٥٧ طالب كعينة من غير الممارسين للسباحة أو كرة الماء من طلبة كلية التربية بجامعة الإسكندرية. طبق الباحث مقياس التفضيل الشخصي لادوارد كأداة لقياس خمسة عشر سمة من سمات الشخصية وهي: التحصيل ، النظام ، الخضوع ، الاستعراض ، الاستقلال ، التواد ، التأمل ، المعاضدة ، السيطرة ، لوم الذات ، العطف ، التغيير ، التحمل ، الجنسية الغيرية ، العدوان. وقد أظهرت نتائج الدراسة بأن هنالك فوارق بين سمات الشخصية المعاضدة والسيطرة بين السباحين ولاعبي كرة الماء ، في حين كانت سمات العدوان ، التحمل ، المعاضدة والتغيير بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة.

قامت الجاويش (١٩٧٧) بدراسة النواحي النفسية والجسمانية لطلبة وطلاب كلية التربية الرياضية بالإسكندرية وعلاقتها بالنشاط الرياضي. اشتملت عينة الدراسة على ٨٣٨ طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية التربية بجامعة الإسكندرية وكلية التربية الرياضية بجامعة حلوان. استخدمت مقياس إيزنك للشخصية. توصلت الباحثة أن الرياضيين كانوا أكثر إمساطية وأقل عصبية من الغير الرياضيين.

في حين ركزت دراسة مسعد (١٩٧٧) على التعرف للسمات الشخصية للرياضيين المتفوقين في مصر. حيث اشتملت عينة الدراسة على ثلاث مجموعات كونت المجموعة الأولى من ٥١ فرد من المتفوقين رياضيا والممارسين للألعاب الجماعية والثانية من ٩٨ فرد من المتفوقين رياضيا والممارسين للألعاب الفردية في حين كانت المجموعة الثالثة من ٩٠ فرد من الغير ممارسين. وقد أسفرت النتائج بأن سمة الانبساطية مرتبطة بالأداء الحركي الجيد لدى الأفراد. أظهرت الفروقات بين مجموعة المتفوقين في النشاطات الرياضية الفردية وبين مجموعة غير الممارسين للنشاط الرياضي في نفس السمة (الانبساطية) لصالح المتفوقين رياضيا.

إجراءات البحث

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طلبة جامعة طيبة والممارسين للأنشطة الرياضية سواء التنافسية أو الترويحية داخل الحرم الجامعي في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٢٨هـ.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على كليات جامعة طيبة والممارسون للأنشطة الرياضية سواء التنافسية منها أو الترويحية وذلك حسب بيانات وكالة الجامعة للنشاط الرياضي عن الطلبة المسجلين لديها في المشاركات الرياضية التنافسية والترويحية والتي بدأت في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٢٨هـ والتي يبلغ عددهم ٥١٠ طالب (وكالة الجامعة للنشاط الرياضي) حيث تم توزيع الاستبيان بطريقة غير عشوائية على نسبة ١٠% (٥٠ استمارة) أستبعد منها عدد ٦ استمارات لعدم اكتمالها. كما تم اختيار عينة البحث الغير ممارسين بنسبة موازية لعدد الاستمارات الموزعة على الممارسين وعددها ٥٠ استمارة أستبعد منها عدد ٤ استمارات لعدم اكتمالها. وبذلك يصبح مجموع عينة البحث هو ٩٠ طالبا ٤٤ من الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية وعدد ٤٦ طالب من الغير ممارسين للأنشطة الرياضية (جدول رقم ١).

جدول رقم ١ عينة الدراسة حسب السن والتخصص والمستوى الدراسي ودرجة الممارسة

المجموع	مستوى الممارسة الرياضية		السن
	غير ممارس	ممارس	
٢١	٧	١٤	٢٠-١٩
34	17	17	٢٢-٢١
24	16	8	٢٤-٢٣
11	6	5	٢٧-٢٥
90	46	44	المجموع
التخصص			
62	43	19	أدبي
28	3	25	علمي
90	46	44	المجموع
المستوى الدراسي			
39	13	26	أقل من سنتين
33	21	12	أكثر من سنتين وأقل من ثلاث سنوات
18	12	6	أكثر من ثلاث سنوات وأقل من أربع سنوات
90	46	44	المجموع

أداة البحث:

قائمة "فرايبورج للشخصية (FPI) Das Freiburger Persönlichkeitsinventar" الصورة العربية من

إعداد الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي.

المقياس المستخدم:

أستخدم الباحثين المقياس المعد بصورته العربية من قبل أ.د. محمد حسن علاوي ، حيث يركز على مقياس "فرايبورج للشخصية (FPI) Das Freiburger Persönlichkeitsinventar" والذي أعد أساسا من قبل "جوكن فارنبرج Fahrenberg"، و"هربرت سيلج Selg" و"رايتر هاميل Hampel" من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا (علاوي ، محمد حسن ، ص. ٧٨-٨٧ ، ١٩٩٨) أشار علاوي بأن المقياس متوفر بصورتين وقد تم استخدام الصورة المصغرة في هذا البحث والذي قام بتصميمها ومراجعتها في صورتها الأخيرة أستاذ علم النفس بجامعة جيسن بألمانيا والمتضمنة ثمانية أبعاد كل بعد يحتوي على سبعة فقرات بحيث يصحب عدد عبارات المقياس ٥٦ عبارة والأبعاد التي تقيسها هي كالتالي:

١. العصبية.
٢. العدوانية.
٣. الاكتئابية.
٤. القابلية للاستثارة.
٥. الاجتماعية.
٦. الهدوء.
٧. السيطرة.
٨. الكف (الضبط).

تم إعادة حساب الصدق العاملي لأبعاد المقياس في هذا البحث عن طريق التحليل العاملي (Factor Analysis)

بطريقة الفارماكس (Varimax)، ويشير كل من "سعود الضحيان و عزت عبد الحميد أنه:

- ١- "عند اختيار العوامل التي أسفر عنها التحليل العاملي يجب ألا يقل الجذر الكامن للعامل عن الواحد الصحيح.
- ٢- عند اختيار العبارات المشبعة بالعامل يجب ألا يقل تشبع العبارة بالعامل عن (٠،٣).
- ٣- إذا تشبعت العبارة تشبعا دالا إحصائيا بأكثر من عامل نختار أعلى تشبع.
- ٤- يجب حذف أي عبارة لم تشبع بتشبع دالا إحصائيا بعامل واحد على الأقل" (٢٠٠٢ ص: ٢٠٦). تبين لدى الباحثين من نتائج التحليل أن الأداة المستخدمة في هذا البحث أنطبق عليها جميع العوامل أعلاه بدلالة إحصائية مقبولة.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام التحليل الوصفي في هذا البحث من خلال حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وذلك بتطبيق التحليل من خلال البرنامج الإحصائي الـ SPSS v.15 كما تم استخدام الاختبارات التالي: اختبار ت (T Test) وتحليل التباين الأحادي (ف) (One Way-Anova) بالإضافة إلى تحليل مان وتني (Mann-Whitney U Test).

النتائج ومناقشتها:

تم استخدام اختبار (ت) على الفرض الأول "توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية". حيث يوضح جدول رقم ٢ نتائج تطبيق أبعاد المقياس على عينة الدراسة.

جدول رقم ٢ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لأبعاد المقياس حسب مستوى الممارسة

أبعاد المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ملاحظات																																																																																						
العصبية	ممارس	44	8.7727	1.49205	-6.325	88	.000	دالة إحصائية																																																																																						
	غير ممارس	46	11.1304	1.99565					العدوانية	ممارس	44	8.8636	1.26842	-9.024	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	11.6957	1.67159	الاكتئابية	ممارس	44	9.9318	1.35368	-1.579	88	.118	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.5000	1.98606	القابلية للاستارة	ممارس	44	10.8636	1.83748	-.188	88	.851	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.9348	1.74359	الاجتماعية	ممارس	44	11.1818	1.79499	3.786	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7826	1.71157	الكف (الضبط)	ممارس	44	10.0000	1.58481	-1.574	88	.119	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.5217	1.55976	السيطرة	ممارس	44	9.3182	1.62499	-5.132	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	11.1304	1.72058	الهدوء	ممارس	44	10.3409	1.92829	1.593	88	.115
العدوانية	ممارس	44	8.8636	1.26842	-9.024	88	.000	دالة إحصائية																																																																																						
	غير ممارس	46	11.6957	1.67159					الاكتئابية	ممارس	44	9.9318	1.35368	-1.579	88	.118	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.5000	1.98606	القابلية للاستارة	ممارس	44	10.8636	1.83748	-.188	88	.851	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.9348	1.74359	الاجتماعية	ممارس	44	11.1818	1.79499	3.786	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7826	1.71157	الكف (الضبط)	ممارس	44	10.0000	1.58481	-1.574	88	.119	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.5217	1.55976	السيطرة	ممارس	44	9.3182	1.62499	-5.132	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	11.1304	1.72058	الهدوء	ممارس	44	10.3409	1.92829	1.593	88	.115	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7609	1.50827								
الاكتئابية	ممارس	44	9.9318	1.35368	-1.579	88	.118	غير دالة إحصائية																																																																																						
	غير ممارس	46	10.5000	1.98606					القابلية للاستارة	ممارس	44	10.8636	1.83748	-.188	88	.851	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.9348	1.74359	الاجتماعية	ممارس	44	11.1818	1.79499	3.786	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7826	1.71157	الكف (الضبط)	ممارس	44	10.0000	1.58481	-1.574	88	.119	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.5217	1.55976	السيطرة	ممارس	44	9.3182	1.62499	-5.132	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	11.1304	1.72058	الهدوء	ممارس	44	10.3409	1.92829	1.593	88	.115	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7609	1.50827																					
القابلية للاستارة	ممارس	44	10.8636	1.83748	-.188	88	.851	غير دالة إحصائية																																																																																						
	غير ممارس	46	10.9348	1.74359					الاجتماعية	ممارس	44	11.1818	1.79499	3.786	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7826	1.71157	الكف (الضبط)	ممارس	44	10.0000	1.58481	-1.574	88	.119	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.5217	1.55976	السيطرة	ممارس	44	9.3182	1.62499	-5.132	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	11.1304	1.72058	الهدوء	ممارس	44	10.3409	1.92829	1.593	88	.115	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7609	1.50827																																		
الاجتماعية	ممارس	44	11.1818	1.79499	3.786	88	.000	دالة إحصائية																																																																																						
	غير ممارس	46	9.7826	1.71157					الكف (الضبط)	ممارس	44	10.0000	1.58481	-1.574	88	.119	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	10.5217	1.55976	السيطرة	ممارس	44	9.3182	1.62499	-5.132	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	11.1304	1.72058	الهدوء	ممارس	44	10.3409	1.92829	1.593	88	.115	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7609	1.50827																																															
الكف (الضبط)	ممارس	44	10.0000	1.58481	-1.574	88	.119	غير دالة إحصائية																																																																																						
	غير ممارس	46	10.5217	1.55976					السيطرة	ممارس	44	9.3182	1.62499	-5.132	88	.000	دالة إحصائية	غير ممارس	46	11.1304	1.72058	الهدوء	ممارس	44	10.3409	1.92829	1.593	88	.115	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7609	1.50827																																																												
السيطرة	ممارس	44	9.3182	1.62499	-5.132	88	.000	دالة إحصائية																																																																																						
	غير ممارس	46	11.1304	1.72058					الهدوء	ممارس	44	10.3409	1.92829	1.593	88	.115	غير دالة إحصائية	غير ممارس	46	9.7609	1.50827																																																																									
الهدوء	ممارس	44	10.3409	1.92829	1.593	88	.115	غير دالة إحصائية																																																																																						
	غير ممارس	46	9.7609	1.50827																																																																																										

وضع جدول رقم ٢ بأن قيمة (ت) ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الممارسين للأنشطة الرياضية ومجموعة الغير ممارسين في كل من أبعاد العصبية (ت = -6.325) (مستوى الدلالة ، $\geq 0,05$) والعدوانية (ت = -9.024) (مستوى الدلالة ، $\geq 0,05$) والاجتماعية (ت = 3.786) (مستوى الدلالة ، $\geq 0,05$) والسيطرة (ت ، -5.132) (مستوى الدلالة ، $\geq 0,05$). كما توضح قيمة المتوسط الحسابي (٨،٧٧) لبعء العصبية في مجموعة الممارسين وهي اقل من قيمة المتوسط الحسابي (١١،١٣) لمجموعة الغير الممارسين. إذ تشير الدرجة المنخفضة في بعد العصبية على أن مجموعة الطلاب من جامعة طيبة والممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية أكثر هدوءا وضبطا لأعضائهم في حين أن الطلاب الغير ممارسين اتسموا بقلّة ضبط أعصابهم وسرعة استثارهم وانفعالاتهم. كما تشير قيمة المتوسط الحسابي (٨،٨٦) لبعء العدوانية بالنسبة لمجموعة الممارسين وهي أيضا اقل من قيمة المتوسط الحسابي (١١،٦٩) لمجموعة غير الممارسين. إذ تشير أيضا الدرجة المنخفضة في بعد العدوانية على أن الطلاب الممارسين أكثر هدوءا وأكثر نضجا انفعاليا ، في حين أن الطلاب الغير ممارسين كانوا أكثر عدوانية كما تبين ذلك من خلال الدرجة التي حصلوا عليها في هذا البعد. وهذا ما أكدته دراسة أوجليفي، على عينة دراسته والمتكونة من خمسة عشر ألفا من الرياضيين ، والتي توصل فيها بأن للأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية أثر كبير في اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي و التحكم في النفس و انخفاض التوتر و انخفاض في التعبيرات العدوانية (متدييات الحصن النفسي ، الشبكة العنكبوتية ، ٢٠٠٧).

تؤكد قيمة المتوسط الحسابي (11.1818) لبعء الاجتماعية والتي هي أعلى بكثير لصالح الطلاب الممارسين عن قيمة المتوسط الحسابي (9.7826) للطلاب غير الممارسين. إذ أن أصحاب الدرجة العالية في هذا البعد يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة وهي كما موضح بأنها كانت من صالح الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية بجامعة طيبة. في حين أن بعد السيطرة وكما تشير إلى ذلك قيمة المتوسطات الحسابية لكل من الطلاب الممارسين (9.3182) والطلاب الغير الممارسين (11.1304) فانه أيضا كان لصالح الطلاب الممارسين إذ كانت القيمة اقل من الطلاب الغير الممارسين وفي ذلك دلالة واضحة بأن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية من عينة البحث أكثر ديمقراطية واحترام لأراء الآخرين كما أنهم أكثر ثقة بالآخرين. في حين ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين في عينة البحث ، في الأبعاد الاكثائية والقابلية للاستشارة والكف والضبط والهدوء. ويؤكد ذلك ما أشار إليه فيالي (Vealey ، ١٩٩٢) وتوصل إليه مصطفى (مصطفى ، ١٩٧٩) أن هنالك تأثير إيجابي لممارسة الرياضة على بعض سمات الشخصية لدى الفرد.

تم استخدام اختبار (ت) لاختبار الفرض الثاني " توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في مجموع كل من الأبعاد الإيجابية (الاجتماعية والهدوء) والأبعاد السلبية (العصبية والعدوانية والاكثائية والقابلية للاستشارة و السيطرة والكف أو الضبط)". جدول رقم ٣ يوضح نتائج التحليل لمجموع الأبعاد الإيجابية والأبعاد السلبية لعينة البحث.

جدول رقم ٣ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للمجموعتين

الأبعاد	نوع الممارسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ملاحظات
الإيجابية	ممارس	٤٤	21.5227	2.78274	٣,٥٥	٨٨	٠,٠٠١	ذات دلالة
	غير ممارس	٤٦	19.5435	2.50072				إحصائية
السلبية	ممارس	٤٤	57.7500	4.31937	٦,١٧-	٨٨	٠,٠٠٠٠	ذات دلالة
	غير ممارس	٤٦	65.9130	7.67630				إحصائية

يوضح جدول رقم ٣ بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير ممارسين في الأبعاد الإيجابية (ت = ٣,٥٥)، (مستوى الدلالة $\geq ٠,٠٥$). إذ تشير قيمة المتوسط الحسابي (21.5227) للطلاب الممارسين وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي (19.5435) والتي سجلت للطلاب الغير الممارسين. وكما هو مبين في جدول رقم ٣، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير ممارسين في الأبعاد السلبية (ت = ٦,١٧-)، (مستوى الدلالة $\geq ٠,٠٥$). في حين تبين قيمة المتوسط الحسابي (57.7500) للطلاب الممارسين والتي هي أقل من قيمة المتوسط الحسابي (65.9130) للطلاب الغير ممارسين. وفي ذلك دلالة واضحة بأن أثر الاشتراك في الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية أثر إيجابي على السمات الشخصية لطلاب الجامعة.

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ف) (One Way-Anova) لاختبار الفرض الثالث "توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية وذلك تبعاً لمتغير السن". جدول رقم ٤ يوضح نتائج تطبيق أبعاد المقياس على عينة الدراسة وذلك تبعاً لمتغير السن. جدول رقم ٤ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) لمتغير السن

ملاحظات	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	أبعاد المقياس
غير دالة إحصائية	.444	.901	4.063	3	12.189	بين المجموعات
			4.509	86	387.767	داخل المجموعات
				89	399.956	المجموع
دالة إحصائية	.035	3.004	11.867	3	35.602	بين المجموعات
			3.950	86	339.687	داخل المجموعات
				89	375.289	المجموع

ملاحظات	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	أبعاد المقياس
غير دالة إحصائياً	.٢٢٨	١,٤٧١	٤,٢٨٧	٣	١٢,٨٦١	بين المجموعات
			٢,٩١٥	٨٦	٢٥٠,٦٩٤	داخل المجموعات
				٨٩	٢٦٣,٥٥٦	المجموع
غير دالة إحصائياً	.٤٨٨	.٨١٧	٢,٦٠٥	٣	٧,٨١٦	بين المجموعات
			٣,١٨٩	٨٦	٢٧٤,٢٨٤	داخل المجموعات
				٨٩	٢٨٢,١٠٠	المجموع
غير دالة إحصائياً	.٢٢٤	١,٤٨٥	٥,١٦٣	٣	١٥,٤٨٩	بين المجموعات
			٣,٤٧٦	٨٦	٢٩٨,٩١١	داخل المجموعات
				٨٩	٣١٤,٤٠٠	المجموع
غير دالة إحصائياً	.٦١٥	.٦٠٢	١,٥٣٤	٣	٤,٦٠١	بين المجموعات
			٢,٥٤٧	٨٦	٢١٨,٩٩٩	داخل المجموعات
				٨٩	٢٢٣,٦٠٠	المجموع
غير دالة إحصائياً	.٢٢٨	١,٤٧٣	٥,٢٢٣	٣	١٥,٦٦٨	بين المجموعات
			٣,٥٤٦	٨٦	٣٠٤,٩٥٤	داخل المجموعات
				٨٩	٣٢٠,٦٢٢	المجموع
غير دالة إحصائياً	.١٢٩	١,٩٣٨	٥,٦٩٥	٣	١٧,٠٨٥	بين المجموعات
			٢,٩٣٩	٨٦	٢٥٢,٧٣٧	داخل المجموعات
				٨٩	٢٦٩,٨٢٢	المجموع

يشير جدول رقم ٤ بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية في بعد العدوانية وذلك تبعاً لمتغير السن (ف = ٣,٠٠٠٤) (مستوى الدلالة، $\geq ٠,٠٥$). اختبار شيفيه بين بأن الطلاب الذين أعمارهم ما بين ١٩ و ٢٠ سنة أكثر عدوانية واندفاعاً وأقل هدوءاً ونضجاً من الطلاب الذين أعمارهم ما بين ٢٥ و ٢٧ سنة. ربما يكون عامل السن للطلاب الذين أعمارهم ما بين ١٩ و ٢٠ والمرحلة الانتقالية الدراسية لها أثر على هذا السلوك العدوان.

تم استخدام اختبار (ت) على الفرض الرابع "توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية". حيث يوضح جدول رقم ٥ نتائج تطبيق أبعاد المقياس على عينة الدراسة وذلك تبعاً لمتغير التخصص.

جدول رقم ٥: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لأبعاد المقياس حسب مستوى التخصص

أبعاد المقياس	نوع التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ملاحظات
العصبية	تربوي	٦٢	١٠,٥٣٢٣	٢,١٢٤٩٣	٣,٩٩٠	٨٨	.٠٠٠	دالة إحصائية
	علمي	٢٨	٨,٧٥٠٠	١,٥٣٠٥٥				
العدوانية	تربوي	٦٢	١٠,٩٠٣٢	١,٩٣٩٣٢	٤,٤٨٧	٨٨	.٠٠٠	دالة إحصائية
	علمي	٢٨	٩,٠٠٠٠	١,٦٧٧٧٤				
الاكتئابية	تربوي	٦٢	١٠,٢٥٨١	١,٨٢٨١٥	.٢٩٣	٨٨	.٧٧١	غير دالة إحصائية
	علمي	٢٨	١٠,١٤٢٩	١,٤٨٣٦٠				
القابلية للاستشارة	تربوي	٦٢	١٠,٨٥٤٨	١,٧٦٣٤٤	-٣٥٦	٨٨	.٧٢٢	غير دالة إحصائية
	علمي	٢٨	١١,٠٠٠٠	١,٨٤٥٩٢				
الاجتماعية	تربوي	٦٢	١٠,٣٧١٠	١,٨٥٧٥٠	-٧١٧	٨٨	.٤٧٥	غير دالة إحصائية
	علمي	٢٨	١٠,٦٧٨٦	١,٩٤٤٦٧				
الكف (الضبط)	تربوي	٦٢	١٠,٣٢٢٦	١,٦٢٧٣٧	.٤٩٦	٨٨	.٦٢١	غير دالة إحصائية
	علمي	٢٨	١٠,١٤٢٩	١,٥٠٨٣٥				
السيطرة	تربوي	٦٢	١٠,٧٠٩٧	١,٧٤٩٨٢	٣,٦٩٩	٨٨	.٠٠٠	دالة إحصائية
	علمي	٢٨	٩,٢١٤٣	١,٨٣٢٩٧				
الهدوء	تربوي	٦٢	١٠,٠٦٤٥	١,٥٨٧٥٦	.١٦٢	٨٨	.٨٧٢	غير دالة إحصائية
	علمي	٢٨	١٠,٠٠٠٠	٢,٠٧٢٧٥				

جدول رقم ٥ أعلاه يبين قيمة (ت) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الطلاب تخصص أدبي ومجموعة الطلاب تخصص علمي وذلك في كل من أبعاد العصبية (ت = ٣,٩٩٠) (مستوى الدلالة ، $\geq ٠,٠٠٥$) والعدوانية (ت = ٤,٤٨٧) (مستوى الدلالة ، $\geq ٠,٠٠٥$) والسيطرة (ت = ٣,٦٩٩) (مستوى الدلالة ، $\geq ٠,٠٠٥$). كما توضح قيمة المتوسط الحسابي (٨,٧٥٠٠) لبعده العصبية في مجموعة الطلاب تخصص علمي وهي أقل بكثير من قيمة المتوسط الحسابي (١٠,٥٣٢٣) لمجموعة الطلاب تخصص أدبي. إذ تشير الدرجة المنخفضة في بعد العصبية على أن مجموعة الطلاب من جامعة طيبة تخصص علمي أكثر هدوءاً وضبطاً لأعصابهم في حين أن الطلاب تخصص أدبي اتسموا بقلّة ضبط أعصابهم وسرعة استثارتهم وانفعالهم. كما تشير قيمة المتوسط الحسابي (٩,٠٠٠٠) لبعده العدوانية بالنسبة لمجموعة الطلاب تخصص علمي وهي أيضاً أقل بكثير من قيمة المتوسط الحسابي (١٠,٩٠٣٢) لمجموعة الطلاب تخصص أدبي. إذ تشير أيضاً الدرجة المنخفضة في بعد العدوانية على أن الطلاب تخصص علمي أكثر هدوءاً وأكثر نضجاً انفعالياً ، في حين أن الطلاب تخصص أدبي كانوا أكثر عدوانية كما تبين ذلك من خلال الدرجة التي حصلوا عليها في هذا البعد. في حين أن بعد السيطرة وكما تشير إلى ذلك قيمة المتوسطات الحسابية لكل من الطلاب تخصص علمي (٩,٢١٤٣) والطلاب تخصص أدبي (١٠,٧٠٩٧) فإنه أيضاً لصالح الطلاب تخصص علمي إذ كانت القيمة أقل بكثير من الطلاب تخصص أدبي وفي ذلك دلالة واضحة بأن الطلاب تخصص علمي الممثلين لعينة البحث أكثر ديمقراطية واحتراماً لأراء الآخرين كما أنهم أكثر ثقة بهم. في حين ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ، عينة البحث ، في كل من أبعاد الاكتئابية والقابلية للاستشارة والاجتماعية والكف والضبط والهدوء.

ونستنتج من ذلك بأن هنالك نسبة وتناسب في تأثير هذه الدلالات على اتجاهات عينة البحث حيث وكما يتضح من جدول رقم ١ أن عدد الطلبة الممارسين في الأنشطة الرياضية والترويحية تخصص علمي = ٢٥ طالبا بينما عدد الطلاب الغير الممارسين من نفس التخصص = ٣ ربما توزع هذه النتيجة إلى الفارق الكبير بين المجموعتين مما أدى إلى أن يكون إيجابية بعد العصبية والعدوانية والسيطرة لصالح التخصصات العلمية.

جدول رقم ٦ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) لمتغير المستوى الدراسي

ملاحظات	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	أبعاد المقياس	
غير دالة إحصائيا	.١٣٩	٢,٠١٥	٨,٨٥٣	٢	١٧,٧٠٧	بين المجموعات	
			٤,٣٩٤	٨٧	٣٨٢,٢٤٩	داخل المجموعات	
				٨٩	٣٩٩,٩٥٦	المجموع	
غير دالة إحصائيا	.٥٥٧	.٥٨٩	٢,٥٠٦	٢	٥,٠١٢	بين المجموعات	
			٤,٢٥٦	٨٧	٣٧٠,٢٧٧	داخل المجموعات	
				٨٩	٣٧٥,٢٨٩	المجموع	
غير دالة إحصائيا	.٦٤٤	.٤٤٢	١,٣٢٥	٢	٢,٦٥٠	بين المجموعات	
			٢,٩٩٩	٨٧	٢٦٠,٩٠٦	داخل المجموعات	
				٨٩	٢٦٣,٥٥٦	المجموع	
غير دالة إحصائيا	.٤٩٧	.٧٠٤	٢,٢٤٨	٢	٤,٤٩٥	بين المجموعات	
			٣,١٩١	٨٧	٢٧٧,٦٠٥	داخل المجموعات	
				٨٩	٢٨٢,١٠٠	المجموع	
غير دالة إحصائيا	.٨٧٩	.١٢٩	.٤٦٦	٢	.٩٣١	بين المجموعات	
			٣,٦٠٣	٨٧	٣١٣,٤٦٩	داخل المجموعات	
				٨٩	٣١٤,٤٠٠	المجموع	
غير دالة إحصائيا	.٦٧٨	.٣٩١	.٩٩٥	٢	١,٩٩٠	بين المجموعات	
			٢,٥٤٧	٨٧	٢٢١,٦١٠	داخل المجموعات	
				٨٩	٢٢٣,٦٠٠	المجموع	
غير دالة إحصائيا	.٨١١	.٢١٠	.٧٧١	٢	١,٥٤٣	بين المجموعات	
			٣,٦٦٨	٨٧	٣١٩,٠٨٠	داخل المجموعات	
				٨٩	٣٢٠,٦٢٢	المجموع	
غير دالة إحصائيا	.٣٨٥	.٩٦٦	٢,٩٣١	٢	٥,٨٦٣	بين المجموعات	
			٣,٠٣٤	٨٧	٢٦٣,٩٦٠	داخل المجموعات	
				٨٩	٢٦٩,٨٢٢	المجموع	

تم استخدام اختبار (ف) على الفرض الخامس "توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في بعض السمات الشخصية". حيث يوضح جدول رقم ٦ نتائج تطبيق أبعاد لقياس على عينة الدراسة وذلك تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

أشار جدول رقم ٦ انه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. تم استخدام اختبار مان وتي لقياس مجموع أبعاد كل من العصبية والعدوانية والاجتماعية والسيطرة (المجموعات ذات الدلالة). وكذلك لاختبار مجموع أبعاد كل من الاكتئابية والقابلية للاستشارة والكف والضبط والهدوء (المجموعات غير الدالة). جدول رقم ٧ يوضح قيمة (ي) لكلا المجموعتين وفي ذلك تأكيد أن جميع الطلاب بمختلف مستوياتهم الدراسية قد تساوا في أبعاد المقياس.

جدول رقم ٧: اختبار مان وتي لقياس النوع ومتوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة ي للمجموعتين

مستوى الدلالة	قيمة ي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	النوع	
.٠٠٠	٢٦٠,٥٠٠	١٢٥٠,٥٠	٢٨,٤٢	٤٤	ممارس	المجموعات ذات الدلالة
		٢٨٤٤,٥٠	٦١,٨٤	٤٦	غير ممارس	
				٩٠	المجموع	
.٣٨٨	٩٠٥,٥٠٠	١٨٩٥,٥٠	٤٣,٠٨	٤٤	ممارس	المجموعات الغير الدالة
		٢١٩٩,٥٠	٤٧,٨٢	٤٦	غير ممارس	
				٩٠	المجموع	

التوصيات:

١. يوصى الباحثين بإعادة تطبيق البحث على عينة عشوائية للطلبة المستجدين والمقبولين في الجامعة ثم إعادة تطبيق المقياس عليهم مرة أخرى على نفس العينة قبل التخرج وذلك بهدف قياس مدى أثر البرامج الرياضية التنافسية والترويجية على سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة.
٢. الاهتمام بالانشآت الرياضية الترويجية لاستيعاب عدد أكبر من طلاب الجامعة.
- ٣.حث الطلبة على مزاولة الأنشطة الرياضية الترويجية خلال وقت فراغهم.
٤. التوجيه لمن يلزم بتخصيص مبالغ مالية للمشاركة في للمعسكرات والأنشطة الترويجية المختلفة.
٥. فتح مجالات أوسع لطلبة الجامعة للمنافسة الرياضية على مستوى الأقسام والكليات والجامعة.
٦. الاهتمام بالطلبة المستجدين وحثهم على الاشتراك في الأنشطة الرياضية التنافسية والترويجية بالجامعة والتعامل مع هذه الفئة على وجه الخصوص وتوجيهها التوجيه الإيجابي نحو استغلال أوقات الفراغ المتاحة لديهم.
٧. يوصي الباحثين عمادة شؤون الطلاب بالجامعات بضرورة الاهتمام بالطلاب المستجدين من خلال إقامة اللقاءات الثقافية والرياضية والتوعوية الموجهة لهم بناء على معطيات هذه الدراسة.

المراجع العربية:

- الجاويش ، إقبال محمد (١٩٧٧) دراسة مقارنة عن أثر النشاط الرياضي على بعض النواحي النفسية والجسمانية لطلبة وطالبات كليتي التربية الرياضية والإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- راجح ، أحمد عزت (١٩٧٦) أصول علم النفس ، المكتب المصري الحديث ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- زيدان ، محمد مصطفى (١٩٦٥) ، السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- زين الدين ، عادل محمد (١٩٧٨) دراسة مقارنة بين سباحي المنافسات ولاعب كرة الماء في بعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية للبنين ، الإسكندرية .
- الضحيان ، سعود ضحيان ، حسن ، عزت عبدالحميد محمد (٢٠٠٢) ، سلسلة بحوث منهجية؟ ، الرياض .
- عبدالجواد ، عبدالرحمن عارف (٢٠٠٤) وقت الفراغ: رؤية معاصرة ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الإسكندرية ، الإسكندرية، ص ٢٩٦-٣١٣ .
- عبدالخالق ، أحمد (١٩٧٩) الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعارف .
- علاوي ، محمد حسن ، (١٩٩٨) ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- غنيم ، سيد محمد (١٩٧٨) سيكولوجية الشخصية: محدداتها ، قياسها ، نظرياتها ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- مصطفى ، عصام الدين (١٩٧٩) ، علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية: دراسة ميدانية على سمات الشخصية والقدرات البدنية للملاكم ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، إسكندرية .
- متديبات الحصن النفسي (٢٠٠٧/٤/٨) ماهية علم النفس الرياضي ، د/عمرو بدران ، جامعة المنصورة ، <http://bafree.net/forum/viewtopic.php?t=3691> .
- وكالة الجامعة للنشاط الرياضي ، (٢٠٠٧) ، عمادة شئون الطلاب ، الإحصائية الأولى للطلبة المشاركين في الأنشطة الرياضية التنافسية والترويجية بجامعة طيبة ، جامعة طيبة ، المدينة المنورة .

المراجع الأجنبية:

- Guilford, J.P., (١٩٥٩), Personality, McGraw Hill, Inc. New York.
- Ingrid Frey, Aloys Berg, (٢٠٠٢), Physical activity counseling: Assessment of physical activity by questionnaire , Journal European Journal of Sport Science, Taylor & Francis, ISSN ١٧٤٦-١٣٩١ (Print) ١٧٤٦-١٣٩١ (Online) Issue Volume ٢, Number ٤/August ٢٠٠٢ Pages ١-٦.
- Vealey, Robin S, ٢٥-٥٩, Personality and Sport: A Comprehensive View, Edit: Horn, Thelma S. (١٩٩٢) Advances in Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, England.